

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 15.06.2026 15:35:28  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.13.03)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Созинов В.В.  
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9.

Чайковский 2026

## 1. Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для организации обучения видам легкой атлетики в общеобразовательных школах, средних, специальных и высших учебных заведениях, а также формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ОПОП, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по легкой атлетике.

### 1.2 Задачи дисциплины

- решать образовательные задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры;
- обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков в легкой атлетике, а также достаточный уровень физической подготовленности обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому стилю жизни.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта анатомио-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1</b> <b>Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомио-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2</b> <b>Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-1.3</b> <b>Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<p><b>ОПК-3.1</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>ОПК-3.2</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>ОПК-3.3</b> Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>
ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.	<p><b>ОПК-10.1</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма.</p> <p><b>ОПК-10.2</b> Умеет обеспечивать технику безопасности.</p> <p><b>ОПК-10.3</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.</p>
ОПК-17 Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.	<p><b>ОПК-17.1</b> Знает регламент, правила спортивных соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.</p> <p><b>ОПК-17.2</b> Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство.</p> <p><b>ОПК-17.3</b> Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований.</p>

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0	64/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	6/0	14/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/0	30/19	128/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	36	144
	<i>в зачетных единицах</i>	3	1	4

### 4. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	2	0	0	4	6
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	2	0	0	4	6
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна	0	4	0	4	8
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	4	0	4	8
5	Развитие скоростно-силовых качеств	0	4	0	4	8
6	Развитие ловкости и координации движений	0	4	0	4	8
7	Развитие силовых качеств	0	4	0	4	8
8	Техника бега на короткие дистанции	0	6	0	4	10
9	Техника эстафетного бега	0	6	0	4	10
Итого за 1 семестр:		4	32	0	36	72
2 семестр						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	0	0	4	6
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	0	0	4	6
12	Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование	0	4	0	4	8
13	Обучение технике эстафетного бега	0	4	0	4	8
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	0	4	0	4	8
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	0	4	0	4	8
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний	0	4	0	4	8
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом	0	4	0	4	8
18	Выполнение контрольных нормативов	0	8	0	4	12
Итого за 2 семестр:		4	32	0	36	72
Итого:		8	64	0	72	144

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
I семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	1	0	0	10	11
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	1	0	0	10	11
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна	0	1	0	10	11
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	1	0	10	11
5	Развитие скоростно-силовых качеств	0	1	0	10	11
6	Развитие ловкости и координации движений	0	1	-	10	11
7	Развитие силовых качеств	0	1	-	10	11
8	Техника бега на короткие дистанции	0	1	-	10	11
9	Техника эстафетного бега	0	2	-	18	20
Итого за 1 семестр:		2	8	-	98	108
2 семестр						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	0	0	0	2	2
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	0	0	0	2	2
12	Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование	0	1	0	2	3
13	Обучение технике эстафетного бега	0	1	0	2	3
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	1	0	2	3
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	0	1	0	2	3
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний	0	1	0	8	9
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	0	0	0	10	10
18	Выполнение контрольных нормативов	0	1	0	0	1
Итого за 2 семестр:		0	6	0	30	36
Итого:		2	14	0	128	144

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>I семестр</i>	
1	<i>Тема История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p>Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
2	<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</p> <p>Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега.</p>
3	<i>Тема Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна</i>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</p>
4	<i>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
5	<i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств</i>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
6	<i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p>

	<i>Тема Развитие силовых качеств</i>
7	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.</p>
	<i>Тема Техника бега на короткие дистанции</i>
8	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-13.</i> Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
	<i>Тема Техника эстафетного бега</i>
9	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника эстафетного бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</p>
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</i>
10	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, основные пункты.</p>
	<i>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i>
11	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревнованиях. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.</p>
	<i>Тема Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование</i>
12	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы.</p>

	<i>Тема Обучение технике эстафетного бега</i>
13	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> Обучение технике эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения. <i>Самостоятельная работа:</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>
14	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление</i>
15	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний</i>
16	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний. Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.
	<i>Тема Методика обучения технике спортивной ходьбы.</i> <i>Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</i>
17	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, распisanную по дням, часам и минутам. Также в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе
	<i>Тема Выполнение контрольных нормативов</i>
18	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м). <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к зачету

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>1 семестр</i>
1	<i>Тема История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа

	<p>обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
2	<p><i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</p> <p>Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега.</p>
	<p><i>Тема Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</p>
	<p><i>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Домашнее задание: составить в тетради методичку обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
5	<p><i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
	<p><i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p>
	<p><i>Тема Развитие силовых качеств</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.</p>
8	<p><i>Тема Техника бега на короткие дистанции</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>

	<i>Тема Техника эстафетного бега</i>
9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника эстафетного бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</p>
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</i>
10	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</p> <p>Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, основные пункты.</p>
	<i>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i>
11	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревнованиях. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p>Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.</p>
	<i>Тема Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование</i>
12	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы.</p>
	<i>Тема Обучение технике эстафетного бега</i>
13	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Обучение технике эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).</p>
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>
14	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения. Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>

15	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения. <i>Самостоятельная работа:</i> Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «Методика обучения прыжка технике прыжка в высоту способом «перешагивание»»
16	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний. Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения. <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.
17	<i>Тема Методика обучения технике спортивной ходьбы.</i>
	<i>Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</i> <i>Самостоятельная работа:</i> Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе.
18	<i>Тема Выполнение контрольных нормативов</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м). <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к зачету

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электронно-текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
3. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : практикум / составители Н. Г. Лопина, Т. В. Скуренок. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. — 121 с. — ISBN 978-5-91930-265-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148737.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны :

Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с.  
<https://www.iprbookshop.ru/70477.html>

7. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4497-0129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85817.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСБ, 2022. — 60 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123424.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1	Kaspersky Endpoint Security 12
2	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4	Astra Linux Special Edition
5	СПС Гарант
6	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7	Яндекс Браузер
8	Kinovea
9	STDUViewer
10	MAX
11	VLC
12	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Информационно-правовой портал «Гарант»	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [электронный ресурс]	<a href="https://rusathletics.info/">https://rusathletics.info/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений
аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки.
аудитория № 321	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная

<p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>(столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</p>
<p>аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
<p>аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты, стойка для борьбы, стойка д/прыжков в высоту, мячи, мячи для мини футбола, тренировочные конусы.</p>